

## P-piller

Sidst opdateret: 15. aug. 2013



### Hvad er p-piller?

P-piller er tabletter, der indeholder to hormoner, østrogen og gestagen.

### P-piller findes i forskellige former:

De nyere p-piller indeholder så lidt hormon som muligt, uden at det går ud over sikkerheden.

- Kombinationstabletter, hvor alle tabletter indeholder samme mængde hormon
- Fler-fase tabletter. To eller tre forskellige slags tabletter med forskellig mængde af de to hormoner. Tabletterne tages i en bestemt rækkefølge
- Enkelte mærker indeholder 28 tabletter med 7 tabletter uden hormon som pausetabletter

### Sådan tager du p-piller:

- I hver pakke p-piller er der en brugsanvisning. Læs den grundigt igennem, før du begynder at tage p-pillerne
- Tag den første p-pille på 1. menstruationsdag. Du opnår hermed fuld beskyttelse med det samme
- Tag én tablet daglig i 21 dage og hold så en pause i 7 dage. Tager du p-piller med pausetabletter, skal du tage dem i 7 dage, inden du starter på p-pillerne igen
- I pausen får du en blødning. Den er som regel svagere, end da du ikke tog p-piller
- Det er vigtigt for effekten, at du tager p-pillerne korrekt og ikke glemmer at tage dem
- Har du glemt at tage en enkelt tablet, er det vigtigt, at du tager den, så snart du opdager det. Også selv om det betyder, at du skal tage 2 piller på samme dag. Er der gået mere end 12 timer fra du burde have taget tabletten, kan du ikke regne med fuld beskyttelse resten af perioden. Du bør derfor bruge en supplerende metode, fx kondom. Hvis du har glemt 2 eller flere p-piller, bør du fortsætte med tabletterne, men også bruge kondom resten af perioden. Læs mere i [artiklen om glemte p-piller](#)

***P-piller virker også i de 7 dage, du holder pause.***



### Sådan virker p-piller:

1. P-piller forhindrer ægløsning ved at blokere for dannelsen af de overordnede kønshormoner, FSH og LH. Uden overordnede kønshormoner kommer der ikke ægløsning i ægstokkene

2. P-piller påvirker slimhinden i livmoderen på en sådan måde, at et evt. befrugtet æg ikke kan sætte sig fast og udvikle sig
3. P-piller gør slimen i livmoderhalskanalen sej og uigennemtrængelig for sædceller

### Hvornår virker p-pillerne?

- P-piller virker med det samme, hvis du begynder at tage dem første menstruationsdag
- P-piller virker også i de 7 dage, du holder pause

### Hvem kan bruge p-piller?

P-piller er bedst egnede til kvinder under 35 år. For kvinder, der ikke ryger, kan lavdosis p-piller anvendes indtil overgangsalderen

### P-piller er mindre egnede til:

- Kvinder, der ryger meget.
- Helt unge kvinder, der endnu ikke er færdigudvoksede
- Kvinder, der ammer
- Kvinder, der ikke har haft regelmæssig menstruation i et stykke tid
- Kvinder med fx **forhøjet blodtryk**, **sukkersyge**, migræne, **hjertesygdomme**
- Kvinder med **forhøjet kolesterol** i blodet
- Kvinder med BMI over 30 kg/m<sup>2</sup>

### P-piller er ikke egnede til

- Kvinder over 35 år der ryger
- Kvinder, der har haft blodpropper eller årebetændelse
- Kvinder med **brystkræft**
- Kvinder med leversygdomme

### Sådan får du p-piller

Hvis du ønsker at få p-piller, skal du henvende dig til din læge. Ved en samtale hos lægen vil lægen finde ud af, om p-piller er en god præventionsmetode for dig.

1. Dit blodtryk bliver målt og din vægt kontrolleret
2. Lægen skriver en recept på p-piller, som du køber på apoteket

### Fordele:

- Når du bruger p-piller, er du næsten 100 % sikker på, at du ikke bliver gravid
- P-piller er en nem metode
- P-piller giver ingen afbrydelse i samlejet
- P-piller giver mindre kraftige og mindre smertefulde blødninger

### Ulemper:

- I de første par måneder kan du få lette bivirkninger, fx kvalme, brystspænding, hovedpine, pletblødning og humørsvingninger
- Du kan få forhøjet blodtryk, men det er meget sjældent
- P-piller og rygning passer ikke sammen
- P-piller beskytter ikke mod seksuelt overførbare sygdomme som fx **klamidia**, **herpes** eller **hiv**. Brug derfor også **kondom**, hvis du udsætter dig selv for smitte
- Hvis du har diarré eller kaster op, kan du ikke være sikker på virkningen
- Hvis du tager bestemte former for medicin og naturlægemidler, er metoden mindre sikker. Spørg hos lægen eller på apoteket

*Kilde: Foreningen Sex & Samfund og Danmarks Apotekerforening*

### Læs også:

Kondom for kvinder

Minipiller

Pessar

P-pillens fordele og ulemper

P-plaster

P-ringen (vaginalring)

Præventionsstav

Sex i "sikre" perioder

Spiral

Sterilisation